

వ్యాధిలేని బతుకే

ఋషిల వైద్యమే

ఋషుల వైద్య సలహాలు



మొత్తం చిట్కాలు - 341

పుస్తకం వెల - రూ. 10/-

Dr. R. UDAYA NARAYANA S.M.P.

Regd.No.7703-01-05-99

Cell :9640887564

వ్యాధి లేని జీవితానికి ఋషుల సలహాలు ఋషుల వైద్య విదములు ప్రియమైన ప్రజలారా !

ఓ ఆరోగ్యమైన జీవితానికి అనేక ఇబ్బందులను కలిగించే అర్థ వైద్యానికన్న ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేని ఋషుల వైద్యం చాలా గొప్పది. అందువలన ఋషుల వైద్యాల నుంచి వంశపారవర్యంగా తీసుకోబడి ఎక్కువ లాభాన్ని ఇచ్చే మందుల వివరాలు మలయు ఋషుల చిట్కాలు ఇచ్చట ఇచ్చి ఉన్నాయి. ఓ ఆరోగ్యం కోసం పుస్తకంగా ముద్రించి ప్రచురిస్తున్నాము. ఈ చిట్కాలను చదివి లాభం పొంది ఆరోగ్యమంతులుగా పుండాలని తలచుచున్నాను

పుస్తకం వెల - రూ. 10/-

CONTACT:

Dr. R. UDAYA NARAYANA S.M.P.

Regd.No.7703-01-05-99

1-38-89, Near Hanuman Temple,

Police Line, Gun Bazar, Begumpet

Secunderabad - 500 003

Cell :9640887564

1. పెద్ద ఉబ్బగడ్డ (ఎర్రగడ్డ) సలహా చక్కనిస్తే ఊలనెరిప్పి మంటమాయించి (లేదా) ఉబ్బగడ్డను తీసుకొని సగంగా కలిసి నెల్లబుద్ధి వ్రాస్తే బాలు ఊలనెరిప్పి మంటమాయించి
2. ఒంటిలో చమట దురవాసనకొకడతే నిప్పుపండు తీసుకొని స్నానం చేసేటప్పుడు నీటిలో ఒక నిప్పుపండును పిండి చలితెడు ఉప్పుకలిపి స్నానం చేస్తే ఒంటి దురవాసన వెళుతుంది.
3. గర్భిణీతల్లిలకు పుదీనా ఆకును కడిగి శుభ్రం చేసి దానితో చింతపండును కలిపి తింటే వాంతులు, నీరసించుట నిలిచిపోవును.
4. ముక్కు బిడేటప్పుడు వేగంగా బీరకూడదు : వేగంగా చీదినప్పుడు ముక్కులో ఉండే క్రిములు మధ్యచెవిలోకి చేరి చెవిని చెవుడు చేస్తుంది.
5. గర్భిణీ తల్లిలకు వాసులూ, మత్తు లేకుండా వుంటే ఆమెకు మగ బిడ్డ వుడుతుంది. కాన్పు కన్నా ఎక్కువ రోజులు అయితే అడబడ్డగా వుంటుంది అని అంటారు.
6. ఎటువంటి శిషికాటకు తెల్లగడ్డ (వెలుల్లిపాయలు) మంచి వైద్యం. తెల్లగడ్డ (వెలుల్లిపాయలు) నలిపి పురుగు తొలకిన చోట పెట్టి కడితే, కట్టిన తరువాత మండుతుంది. మంట నిలిచిన తరువాత కట్టిన కట్టును తీస్తే చాలు.
7. కేరకాయ : వృత్తాకారంగా కోసి (రాండగా కోసి) కళ్ళ మీద పెట్టితే కళ్ళు చల్లబడుతుంది. కళ్ళు క్రింది ఉన్న నలుపుమచ్చలు కొంచెంకొంచెంగా మాయమవుతుంది.
8. నెలసరి కడవ్వనెట్టి పడేపడానికి అడవారికి నెలసరి కాలంలో కడుపునొప్పి ఏర్పడును. ఆరోజులలో నిప్పుపండు రసాన్ని త్రాగుతూ వస్తే కడుపునొప్పి నిలిచిపోతుంది.
9. గుండెనెరిప్పి, గుణమేవడానికి : రేగిపండు తింటూ వస్తే గుండెనొప్పి ఉండే వాళ్ళకు గుణమవుతుంది. దీన్ని తిన్న తరువాత వెంటనే నీరు త్రాగకూడదు.
10. బాఫెల్ తొక్కుడయ్యేకుండా కడిగి శుభ్రం చేసి తొక్కతో తింటే మంచిది. ఆఫిల్ తొక్క విటమిన్ "C" ఉంటుంది.
11. గర్భిణీ ఊలు వైద్యుని సలహా లేకుండా ఏ ఒక మందును తినకూడదు.
12. ప్రతి దినమీ ఒక నాటం కడేడిగొచ్చని అన్నంతో చేర్చుకున్నాం అంటే ఆ కోడిగుడ్డు వల్ల శరీరంలోని రక్తంలో గల తెల్లరక్తకణాలు అధికమవుతాయి. అందువల్ల శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
13. బిప్పి, తెల్లలకు బాలులు వట్టి ముక్కుమూసుకొనేటప్పుడు శుభ్రమైన బట్ట తీసుకొని

(లేదా) చూచి తీసుకొని వేడినీళ్లలో ఉవ్వు కలిపి దానిని ముక్కు మీద పెట్టితే ముక్కు బిడ్డత పోతుంది.

14. ముట్టి, బలవేమి, బూడిద, తినే పిల్లలను దాని నుంచి తాపాడడానికి పెసలపప్పు ఉడకపెట్టి ఇవ్వచ్చు. వాళ్ళు మట్టి, బలపము, బూడిద తినేదానికి మానుకుంటారు.
15. ముగియాల బాప్టి రావేరూపాక్షి గనగన పులియు పాలు కొద్దిగా కలిపి బాగా రుద్ది దాని తిని, నీరు కొద్దిగా తాగాలి. - ఆనందంగా నిద్ర వస్తుంది! (లేదా) ఆరంభ వండు రసాన్ని తాచిన పాలుతో త్రాగితే సుఖంగా నిద్ర పస్తుంది.
16. కొమ్మెది నూనె తాచి దానిలో కర్పూరం వేసి కలిపి నొప్పి వున్న చోట రాస్తే నొప్పి మాటుమాయం అవుతుంది.
17. రాణిమ్మె పెరడె తీసుకొనేసి పండు రసాన్ని తలలో బాగా రాస్తే, రాసిన చోట వెంట్రుకలు మళ్ళీ వస్తుంది. బట్ట తల పడిన స్థలంలో బాగా వేడి పడేటట్లు రాసినచో అచోట కూడా వెంట్రుకలు రావడానికి అవకాశం ఉంది.
18. బాగా పుర్రెనె బుర్రెనిపొడు తీసుకొని నలిపి నివ్వపడి గాయం అయిన చోట తులనికు కట్టిపెడితే నివ్వ మంట అరిపేసుంది.
19. కళ్ళు చుట్టూ ఉండే నల్లటి మచ్చలు మాయం అవడానికి గనగన ఒక స్త్రీను, సేరగపప్పు అరస్థాను, బాదంపప్పు ఒకటి, ఇవి మూడింటిని పొలలో నానబెట్టి దానిని గుట్టి దానిని తీసుకొని కళ్ళు చుట్టు పెడితే కళ్ళ చుట్టూ వుండే నల్లటి మచ్చలు పోతాయి.
20. క్షోడి నూనె పెట్టెదెయితే తెల్లగడ్డ(నెల్లగడ్డపాయలు) రసాన్ని తీసి కొండనాలుక మీద పెడితే అది బాగవుతుంది.
21. కొబ్బ నూనె నెక్కువగా వుంటే నివ్వనండు తీసుకొని నాలుగు చుక్కలు చెవిలో వదిలితే నొప్పి నయం అవుతుంది.
22. నింభిగో కళ్ళి: ఆముదాకు చూర్ణము తేనెతో త్రాగిన సంభోగ శక్తి ఎక్కువ అగును.
23. మగిడమె చుట్టపె అయినచో దానిని గివాలించడానికి రోజు రాత్రి పడుకోవడానికి మూడు గంటల ముందుగా ఒక దానిమ్మ వండుని తింటే మగ తనం ఎక్కువ అవుతుంది.
24. బామ్మ పోలు ఎక్కువగా దిగిపక్షుని పోలు మలియు చక్కెర, అరటిపండు, కలిపి ఇచ్చినచో అన్నపాలుకు తగిన మంచి విశేషతావారం పసిపిల్లలకు లభిస్తుంది.

25. కవిగ్న ఎండిన ఋగవేదాలు పుష్కరం పెట్టిన అలమారులో వేసి ఉంచినచో కీటకాలు, పురుగులు చేరకుండా ఉంటాయి.
26. కడుపుబ్బరన పురుగులు పోవడానికి కారకరకాయ విత్తనాలును నలినీ పాలుతో పాటు కలిపి త్రాగితే కడుపులో ఉన్న పురుగులు చచ్చిపోతాయి.
27. దూరదీప మిదాదు వేవచెట్టు ఆకులు చిన్నచిన్న గోకాకారం ఉంటులుగా తింటూ వస్తే దురద పోతుంది.
28. బట్ట తల మోరడానికి : 5 గ్రా. మిరపకాయలు, 5 గ్రా. ఉవ్వ తీసుకొనేసి, నిమ్మపండు రసాన్ని తీసుకొని నీరు చేర్చకుండా నునుపుగా రుద్ది రోజితో దాన్ని రాత్రిలో నుంచుపడే చోట పెట్టి ఉదయానే తీసుకొని బట్ట తల ఉన్న జాగాలో రాసి రెండు గంటల సేపు తరువాత నీకాయ వేసి స్నానం చేయవలెను. ఇలాగ ఆరు నెలలు చేసినచో బట్ట తల పున్న చోట వెంట్రుకలు రావడానికి ప్రారంభమవుతాయి.
29. పలు ఋగ్వేద పోషకానికి : తులసి ఆకుల్ని రాత్రి వడతోవడానికి ముందు తలలో కట్టుకోవలెను. వ్రాద్దునే తులసి ఆకుల్ని త్రీసి వేయవలెను. తలస్నానం మాత్రం చేయకూడదు. మొత్తం పేలు రాత్రిలోనే తులసికు వాసనకు అన్నీ చస్తాయి.
30. బాబుబాబు పచ్చగా నమిలి తిన్నినచో నోటిపండు, గొంతునొప్పి మటుమాయం.
31. నుఖ రోగమునీకు : కుక్కపాలు ఆకుల కషాయము పెట్టి భుజించుతున్న నుఖరోగములు హరించును.
32. బంధువుకి గచ్చి తిగిబసాచే వెంటనే అజాగాలు నెయ్యి వ్రాయవలెను. మంట చల్లారుతుంది. చీనము పట్టదు.
33. తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు, చాలెట్లు స్వీట్స్ త్రోవ్వు పదార్థాలు, అసలు తినరాదు. తిన్నచో ముఖంలో మొటిమలు, మలయము శరీరం పెరుగుతుంది.
34. ఉదయం నిద్ర తో నెలకు జీవ మయమ గచ్చురసం కలుపుకొని త్రాగితే ఒక్క బరువు తగ్గుతుంది.
35. కవివేదాలు పాలును పులిపిలి పున్న చోట ప్రతిరోజు రాస్తే కొన్ని రోజులకు అది ఎండి, రాలిపోతాయి.
36. కుర్రావులు : రోండాకు పసురుతో నామకొమ్మ నుద్ద గంధముతీసి రుద్దిన కురుపులు పోవును.

37. కాశి పాగుట్టు: మర్రిచెట్టు పాలను పగిలినచోట రుద్దుతే తగ్గిపోవును.
38. బాగుట్టివాపు: పొగడ చెట్టు కషాయమును చేసి పుక్కిలించు చుండిన చిగుళ్లవాపు తగ్గుతుంది.
39. వేలుకాటు: జిలకర నూల దారిలో స్పృంధవ లవణము కలిపి ఇచ్చిన తేలుకాటు బాధ తగ్గిపోతుంది.
40. దొడ్డు, ఆయిసమ: సింధు చూర్ణమును తేనెతో నాకవలెను.
41. కడుపు నొప్పి, నీయం బాహుదాన: కషాయపాకులు కొద్దిగా ఓమం చేర్చి రుద్ది దానితో ఒకటి న్యూన్ తేనె కలిపి త్రాగితే కడుపు నొప్పి మటుమాయం అవుతుంది.
42. కంటి చిర్లం పెరిగితే: కర్జూర పండు గింజను తీసుకొని తల్లిపాలుతో రాసి కంటికి కాటుక వేసినట్లు వేస్తే కంటి చర్మం పెరిగేది తగ్గుతుంది.
43. రోజుల మేదిగా పుండూ చేయి: నీయం బాహుదాన: కొందరికి సంవత్సరాల కొద్ది పుండ్లు ఆరకుండా ఉంటుంది. అలాంటి వారికి వేపనూనె కాంచి పుండుమీదగా రాసుకొంటూ వస్తే కొన్ని రోజుల్లో పుండ్లు అరిపోతాయి.
44. పొట్టి కడుగుక నాలవదాన: పళ్ళ తోమిన తరువాత నాలుకను శుభ్రం చేసిన తరువాత నువ్వులనూనె కొద్దిగా నోట్లో పిసుకొని పుక్కిలించి మూయవలెను పళ్ళ కదలకుండా నిలుస్తుంది. మరియు నోటి కంపు పోతుంది.
45. నెదాని బలహీనత తీరుదాన: నెయ్యిలో తెల్ల ఉల్లిపాయాలు తింటూ వస్తే గుణమౌతుంది.
46. బాపుడప్పుడు పచ్చి బుద్ధి కం బాహుదాన: 5, 6, నీతాఫలం గింజలను పొడి చేసుకొని తలకు రాసి స్నానం చేస్తూ వస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
47. నెదాని బలహీనత తీరుదాన: మునగాకు కట్టి రసం తీసుకొనేసి దానితో కొద్దిగా ఉన్న కలిపి నడుము మీద రాస్తే వేడి వట్టబుట్టు రాస్తే నడుము నొప్పి గుణమవుతుంది.
48. పొట్టి బాగుట్టి వాపు తగ్గదాన: పల్లు నొప్పి కారణంగా చిగుర్లు వాపు ఎర్రడుతుంది. దీనికి తులసి రసం, కర్జూరం ఇవి రెండింటినీ చేర్చి నొప్పి ఉన్న చోట చిగుర్లు మీదగా రాస్తే వెంటనే చిగుర్లు వాపు తగ్గుతుంది.
49. క్షయిచ్చాది గుణం బాహుదాన: చామంతి పూపు తీసుకొని శుభ్రం చేసి దానిని రుద్ది పుండులు చేసి తినాలి. (అలాగ 10 రోజులు) క్రమం తప్పకుండా చేయవలెనని.
50. పొట్టి పచ్చిపదకుండా తీర్మాన పుండదాన: ఉల్లిపాయ రసాన్ని (ఎర్రగడ్డి) టూకే ట్రేలో

అంటి ఉప్పు వేసి పళ్ళు తోమవలెను. కొద్దిసేపు తరువాత నిమ్మరసాన్ని ఉప్పువేసి కలిపి అసంతలో మళ్ళీ ట్రేప్లో అంటి పళ్ళతోమవలెను. ఇలాగే వారం రోజులు తోమవలెయును.

51. తలభారం తగ్గడానికి: తుమ్మపూవు నువ్వుల నూనెతో కలిపి కాంచీ తలలో రుద్దుతే తలభారం తగ్గుతుంది.

52. జీకట బుచ్చిడానికి: కొంతమందికి ఆకలి ఎత్తదు. అలాంటి వారికి ఆకలి ఎత్తడానికి అల్లం రసంతో తేనె కలిపి తింటూ వస్తే ఆకలి ఎక్కువగా వేస్తుంది.

53. చెవి నొప్పి: కొంతమందికి ఉదయం పూట మెల్కానేటప్పుడు చెవి నొప్పి వస్తుంది. అలాంటి వారికి తమలపాకు రసాన్ని మూడు చుక్కలు చెవిలో విట్టి చెవి నొప్పి గుణమవుతుంది.

54. గజ్జ, శామీర, దురద, : పిదపడానికి ఉల్లగడ్డ తోలుని తీసుకొని దానితో పసుపు పెట్టి ఏ చోట వుందో అక్కడ రాస్తే పోతుంది.

55. ముగిశసరి బలు బువడానికి: కాంచిన గేదెపాలతో ద్రాక్షపండును కలిపి త్రాగితే మగతనం పెరుగుతుంది.

56. బిల్లిం వడవడానికి: పిత్తం ఎక్కువగా ఉండేవాళ్ళకు తక్కువ (టమోటను) ఎక్కువగా వాడకూడదు. రోజు అరటిపండు తినాలి. పిత్తం ఆగుతుంది.

57. తలనొప్పి తీరడానికి: తుమ్మపూవు ఆకుని నలిపి అరసంతో శ్యాసిస్తేనే తలనొప్పి మటుమాయం అవుతుంది.

58. జ్ఞాపక శక్తి పెరగడానికి: బొప్పియి పండుని రోజు కొద్దిగా తింటూ వస్తే జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది.

59. శరీరం బరువు పెరగడానికి: కాణాగా భూమి నుండి పెరిగిన సెనగ గింజలు నూరు కంది పప్పు నేదర పండు, అరటిపండు ఒకటి, ఒక కప్పు పాలు దినముగా తింటూ వస్తే శరీరం పెరగడానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

60. శరీరం బరువు తగ్గడానికి: క్యారెట్ రోజు వంటలో చేర్చుకొని రెండు గ్లాసుల మజ్జిగ, రెండు క్యారెట్ వేసి రుద్ది త్రాగవలెను. ఒక వారం తరువాత శరీర భారం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. చాలు అనుకోన్నామంటే త్రాగడం నిలిపివేయాలి.

61. చెవిలో తీసిం తగ్గడానికి: మేకపాలు కాంచి అరబెట్టి బాటలో తీసిపెట్టి కొద్ది చుక్కలు చెవిలో విరయవలెను. చెవిటితనం నివారించబడుతుంది.

62. గడ్డలు కలుగజేవడానికి: బంటిలో గడ్డలు ఉన్న ఆచోట జల్లేడు పాలు రాస్తే అగడ్డ

కొద్ది రోజులలో తగ్గుతుంది.

63. శరీరం బరువు తగ్గడానికి : తులసి ఆకు రసాన్ని వేడి చేసి కొద్దిగా వెన్నను, నొద్దిఅకు వేసి అదిలా పట్టాం అంటే చెమట బయటకు వస్తుంది. ఇందువలన కూడా శరీరం బరువు తగ్గుతుంది.
64. నోటి దుర్వాసన పోవడానికి : నోటి దుర్వాసన ఉండే వాళ్ళు రోజు ప్రొద్దున లేవగానే నాలుగు టవ్లర్ నీరుని త్రాగవలెను. తరువాత నిమ్మరసాన్ని పిండి మంచినీళ్లతో కలిపి పుక్కలించితే నోటి దుర్వాసన పోతుంది.
65. ముద్దురాని ఉండే చీర్షి ఒకానొక నోటికి తామర పోవడానికి : స్నానం చేసేటప్పుడు సబ్బుతో కొద్దిగా గోరింటాకుని పెట్టి నిమ్మరసాన్ని పదివి రాస్తే నల్లటి తామర కొద్దికొద్దిగా నయమవుతుంది.
66. తేలు కాటు దివేల తగ్గడానికి : తేలు కుట్టిన చోట (ఎర్రగడ్డ) ఉల్లిపాయను సగం త్రాసి కొరికిన చోట పెట్టి గట్టిగా రుద్దవలెను. నొప్పి నిలవలేదంటే వ్యతిరేక భాగంలో రాయవలెను. కొద్ది సేపట్లో నొప్పి నిలుస్తుంది.
67. నాలుక ఎండేపోగో వానికి : నాలుక ఎండిపోయి ఉంటే ఒక టవ్లర్ నీరుని వేడిచేసి ఆనీళ్లలో ఒక వసుపు కొమ్మును వేసి కొద్ది సేపు తరువాత ఆనీటిని వడతట్టి దానితో నిమ్మరసం కలిపి త్రాగితే నాలుక ఎండిపోవడం తగ్గుతుంది.
68. సరసము, కాళ్ళు నెమ్మ, తిరడానికి : తరచుగా వంటలో మునగాలు తీసుకొంటే నడుమునొప్పి, కాళ్ళనొప్పి వుండదు.
69. బద్ధకంగా వుంటే : అనాలు అరచేయిలో పెట్టి రుద్దితే బద్ధకం పోతుంది.
70. దొగ్గు నిలవడానికి : పిల్లలకు దగ్గు వస్తూంటే ఒక ఉల్లిపాయను వేడినీళ్లతో కలిపి ఆ నీళ్లని పిల్లలకు ఇస్తూ వుంటే దగ్గు నివారింబడుతుంది.
71. నోటికి తామర పోవడానికి : గోరింటాకుని రుద్ది రాత్రిలో తెల్లటి తామర ఉండే స్థలంలో రాయాలి. మలయ్య వారం మూడుసార్లు టెంతాయు చిప్ప కాళ్ళి ఆ బొగ్గును తెల్లటి తామర వుండే చోట పూస్తే గుణమవుతుంది.
72. ఎక్కువ బ్యరం వస్తే గుణమేవడానికి : మంచి నీళ్లను వేడిచేసి నొద్దిఅకు వేసిన తరువాత చెమట వచ్చేటట్లు చేస్తే గుణమవుతుంది.
73. ముందులు పని జెగ్గుకపోవడానికి : రోగికి వ్యాధి వుండి మందులు తిని వచ్చేటప్పుడు

రోగి విగాతు లాగితే మందులు ఏమాత్రం పనిచెయ్యదు.

74. సిగరెట్ల జ్ఞానానికి మందు : సిగరెట్ అలవాటు ఉండేవాళ్ళు ఒక సిగరెట్ కు ఒక కీరకాయ తింటూ వస్తే సిగరెట్ లో వచ్చే చెడు తగ్గుతుంది.
75. మురికిగాని ఉండడానికి : గులాబి పువ్వు తేసరాలను బట్టి పూవుని తింటూ వస్తే చురుకుగా ఉంటాము.
76. విల్లులు భాగ్యం కలుగడానికే : హారంలో 3 రోజులు అనిచాకు తింటూ వచ్చేటప్పుడు కూడా ఎర్ర అరటిపండు రోజు తింటూ వస్తే తొందరగా జిడ్డు పుట్టి అవలాసాలు ఎక్కవ మూర్ఛలతో మొలచి పచ్చే రక్తం నాలుపానాకి వేడి చేసిన నీరును అరటిట్టి శుద్ధమైనా నీరు తీసుకొని అందులో శుద్ధమైనా బట్టని నానటిట్టి ఎత్తి ముక్కు మీద వేయవలెను. రక్తం వచ్చేది ఆగుతుంది.
78. రక్తహీనులకు త్వరగా తగ్గడానికి : తొడ్డుగా తొత్తమీద, జలకర, నోంపు తీసుకొని నీటితో తెల్లపెట్టి వడకట్టిన తరువాత దానిని త్రాగేమంటే రక్త పీడనం త్వరగా తగ్గుతుంది.
79. ప్రమేదాల బాగోనప్పుడు : ఆ వ్యక్తి రక్తం వచ్చేటప్పుడు వెంటనే మంచినీటిని త్రాగి హింబసప్తడు బయటకు వచ్చే రక్తం అగిపోతుంది.
80. గుండె నెబ్బ గుంపువడానికి : గుండెనొప్పి వచ్చినప్పుడు కన్నూరి, తమలపాకు పెట్టి నమిలతే గుండె నొప్పి నిలుస్తుంది.
81. జమ్మి జ్వరం వచ్చినచో మందు : గుంబలకు పొడి చేసి పెట్టుకుంటే జన్మజ్వరం వచ్చేటప్పుడు వేడినీళ్ళలో 5 గ్రా. నీటిని కలిపి ఉదయానే, సాయంత్రంపూట రెండు వేళలో ఇవ్వవలెను. దీనిని మూడు రోజులు క్రమం తప్పకుండా చేయవలెను.
82. జూమ్మి జ్వరానికి : 50 మి. అల్లం రసాన్ని తీసుకొని తెల్లపట్టువలెను. తెల్లన తరువాత తీసుకొని 50 మి. తేనె విశయపలెను. అరటిట్టిన తరువాత తీసుకొని రోజుగా ఉదయం, సాయంత్రం అనే రెండు వేళలో అన్నం తిన్న తరువాత త్రాగవలెను. కడుపు తగ్గుతుంది.
83. పానీయ కానీక మందు : పానీయ కాలకీన వెంటనే జల్లేడు చెట్టువేరుని నలిపి కొరికిన చోట పెట్టవలెను.
84. నుఖిష్టసేవి జ్వరానికి : ఉదయం పూట 3 కిలోమీటరు నడవవలెను. శరీరాన్ని ఉపేట్టు చేయవలెను, వ్యాయామం చేయవలెను.
85. గుర్రు నొప్పి : జల్లేడు చగురులో బొల్లం కలిపి నూరి బహిష్టు అయిన రోజు నుండి

పరుసగా మూడు రోజులు ఉదయమే సేవించిన నొప్పి హరించును. ఇందుకు ఉప్పుడు జియ్యం తినవలెను.

86. **కుసుమి వ్యాధి:** ఉసిరికాయలు చూర్ణం చేసి అందు పటికవెల్లం చేర్చి తేనెతో వారం రోజులు సేవించిన తెల్లబట్ట అనే కుసుమ వ్యాధి నివారించును.
87. **నాలుకకు గుళి పిల్లమడానీక:** కొంతమందికి ఒంటిలో సహజంగానే లోహాలు పలన నాలుకకు గుచి తెలియదు. ఈ లోహాలను విశ్కాట్టడానికి రోజు అన్నంలో కొద్దిగా అల్లం చేర్చుకోవలెను.
88. **కురుపులు:** గిరు గాలిమిడి మెత్తగానూరి సుగ్గం కలిపి పట్టించాలి.
89. **జీనె, వేడిసీళ్ళు కలిపి త్రాగితే పెరిగిన శరీరం తగ్గుతుంది.** వనిలీరాని చోటలో ఉండే చర్మం తగ్గుతుంది. చర్మం గట్టిపడుతుంది.
90. **జీనెల వచ్చుగార్త (బల్లగార్త) రుషా:** కలిపి తిన్నాము అంటే తంటే చూపు ప్రతాపవంతంగా అవుతుంది.
91. **జీనెలో గుడ్డు పోలు:** కలిపి త్రాగుతూ వస్తే అన్న నుంచి బయట వడవచ్చు. చేప నూనెతో తేనెను కలిపి తింటూ వస్తే ఆరని పుండ్లు కూడా ఆరుతుంది.
92. **బిల్లవిగ్గు వ్యాధులు:** అన్నం తినే ముందు రెండు స్నాన్ తేనెను క్రమం తప్పకుండా తింటూరావలెను. అలసేర్ వ్యాధి గుణమవుతుంది.
93. **దోమలు కాలి తీరడానికి:** వేపాకు, పసుపు పొడి కలిపి ఒంటి మీద రాసుకొంటే దోమలకాటు నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.
94. **జల్లు పోలు పెట్రగిడానీక:** తెల్లగడ్డ (వెల్లుల్లి) 5 గ్రా. పొలలో ఉడకపెట్టవలెను. రాత్రిలో పడుకోవడానికి ముందుగా వేడి చేసిన పాలు నుంచి తెల్లగడ్డలను తినవలెను. ఎక్కువ పాలు రావడానికి అవకాశం ఉంది.
95. **నొక్కినీగ జీనేకుచ్చుమె నాలంక పొక్కులు చూర్ణగ్గు రోజు నీటితో కలిపి తయారుచేయబడిన లేపనాన్ని మొటిమలు వల్ల ఏర్పడిన మచ్చలపై రాస్తే మచ్చలు పోతాయి.**
96. **ఎర్రదేవే పసుపు కొరిమిల్లు:** నిమ్మరసంతో రంగరించి మచ్చలపై రాస్తే క్రమేపీ తగ్గిపోతాయి. ముఖంపై చర్మం కాంతులీగుతుంది.
97. **వేప చొక్క మొక్కనా నీళ్ళలో వేసి మెత్తగా నూరి మొటిమలపై వస్తే మొటిమలు మటుమాయం.**

98. ఒంటి చిర్లం సునువ్వుగా ఉంటే: తొందరుకి పై చర్మం ఎండిపోయి పిరివీరలుగా ఉంటుంది. దీనికి నివృఢండు, నెల్లెతాయ, శేనగలు, వీటిని తింటూవచ్చాం అంటే శరీరం తాంబూ ఉంటుంది.
99. గర్భిణిని సమస్య తీరుడానికి: గర్భనంచి సమస్య ఉంటే ఆడవాళ్ళకి మొనగతాయలు వంట చేసి తింటూ వస్తే గర్భనంచి మంచిగా వుంటుంది.
100. తాళ్ళ నొప్పి వేసేవానికి: వీరితాయ, చందనం పెట్టి కట్టాం అంటే మంట తగ్గుతుంది.
101. మొంటుకురాకు: ఒంటికి చలచనిస్తుంది. ఆకలిరేపుతుంది. బుద్ధి పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది.
102. బుద్ధి బాధ: అఫిల్ జాన్ త్రాగే వారికి ఎల్లవృద్ధామూఖం చాలా తాంతి ఉంటుంది. అందులోఉదయం పూట త్రాగేవాళ్ళకి ఎలాంటి కడుపు నొప్పి అయిన తీరుతుంది. రక్తము చాలా చురుకుగా పనిచేస్తుంది.
103. మెల్లగా ఇబ్బందిచే బలవాటు వేసేవాడు అంటే మనసుని మన తిందుబాటులోకి తెచ్చుకోవచ్చు. అందులన రక్తరీడనం మనకు అల్లర్ అలాంటి వ్యాధులు కూడా రాదు. రక్తరీడనం మనకు ఉండదు. అల్లర్ అలాంటి వ్యాధులు కూడా రాదు.
104. గుండె నెమ్మ - డిడ: గవ్యపలుకు సాంధ్రాణి ముద్దవసతి కర్మరము కలిపి నూరి (గుండెకు) వాతిమీద పట్టువేసిన గుండెనొప్పి నివారించును.
105. బుచ్చి-చప్ప-డు గుండె నెమ్మ వేళ్ళ వాళ్ళకు మూడు కట్టలు అవిచాకు, కూరాకు శుద్ధం చేసి ఎండబెట్టి వాటి చేసి ఎవ్వడు నొప్పి వస్తుంటే అవ్వడు ఒక టీ న్నూన్ వాడి తనవలెను. తరువాత తొంచెం వేడిగుళ్ళ త్రావలెను. కొద్దిసేపటిలో గుండె నొప్పి మటుమాయం.
106. మెల్లగాకలు తెల్లబడకుండా ఉండేవానికి: కలివేహకు వాడి చేనుకొని గుమ్మడితాయ, ఎర్రగడ్డ (ఉల్లిపాయ), అప్పుపాలు వీటిని చేర్చుకొంటే పెంట్లుకలు తెల్లబడకుండా ఉంటుంది.
107. చెమటకాయలు వేసేవానికి: చెమటకాయలు మీదగా ఉల్లిపాయ రసాన్ని (ఎర్రగడ్డ రసాన్ని) రాస్తే చెమటకాయలు పోతాయి. శరీరం చల్లబడుతుంది.
108. చెమటకాయలు వేసేవానికి లేత బాటి గుంజలు తీసుకొని దానిలో ఉండే రసాన్ని చెమటకాయలు వచ్చిన చోట రాసే మటుమాయం అవుతుంది.
109. బలము వీడ్చుగా కారేటప్ప-డు నివారించడానికి రెండు ఉల్లిపాయలు తీసుకొని వేడిగుడిలో వేసి రోజూ వ్రాగే నయం అవుతుంది.

110. గిద్దమొనాబుటూకు : అల్లము, పిప్పళ్ళు, కుంకమపూవు, మిరియాలు, చూర్ణము చేసి నేతితో సేవించు చున్నను స్త్రీలు గర్భము ధరింతురు.
111. బిల్వలు బాహుల వుండాలంటే తింకాయు, బాదంపప్పు, ముంతమామిడి పప్పు, క్యరెట్, టమోట, ఈ వస్తువులును తినాలి.
112. బువ్వెరు వ్యాధిని నివారించడానికి : వేపచిగురాకు, చింతచిగురాకు, తీసుకొని వసుపు పొడి కలిపి నీటితో స్నానం చేస్తూ వస్తే అవ్వెరు తగ్గుతుంది.
113. బిడ్డవీరకట్టే పెరిగడానికి : క్యరెట్, అవుపాలు, తేనె ఇవి మూడింటిని కలుపుకొని తింటూ వస్తే మరియూ తిండకాయ తింటూ వస్తే బిడ్డపకకట్టే పెరుగుతుంది.
114. నీడ్రుల నెత్తి, తిగ్గోరుడుకు : ఒక రోజుంతా భార్యారపు పళ్లను నీళ్లలో నానెసి అనంతరం బాగా పిసిత పిప్పిని తీసేసి అనీళ్ళు త్రాగుతుంటే నడకం నొట్టి పోతుంది.
115. తాబురాలు తిగ్గోరుడుకు : నీరు ఉల్లిపాయరసం తీసి తిమ్మిలిగా వున్న చోట బాగా మర్చన చేస్తూ వుంటే నయం అవుతుంది.
116. బువ్వతే తామోదోకప్పు మోగి : ఈ వ్యాధి బాధితులు తాతి రుద్దాళ్ళని - నిత్తం నోట్లో ఉంచుకొని చప్పరిస్తూ రసం త్రుంగుతుండాలి.
117. తిలనెత్తి తిగ్గోరుడుకు : పోయూట్ రసంలో ముంచి తీసిన దూదని రెండు చెవుల్లోను పెట్టుకోవాలి.
118. ఒక్క ముటలు : ముల్లంగిరసం ఒక గ్లాసుడు త్రాగాలి.
119. బాహులవీర మోల నిమ్మిట్టక : రోజూ తాళరకాయ, దొండకాయ వండి పెడుతుండాలి.
120. ఒక్క వేరుగుడు బోడ బావు తాగ్గోరుడుకు : అరటి పండ్లు ఎక్కువగా తింటూ ఉండండి.
121. బావు తిగ్గోరుడుకు : ఎల్లర్నెత్తేరి డైగ్రింగ్ శుద్ధదండక కనుక ఎల్లర్ సైట్ కూడాచేయాలి.
122. పెదవులు వ్యాధులు తిగ్గోరుడుకు : చెరుకు ఆకులు బూడిదలో వెన్నపూస కలిపి - పెదాలకి ప్రతిరోజు పట్టిస్తూంటే - అద్దో అనేక రకాల పెదవి వ్యాధులు తొలగిపోతాయి.
123. బాహులవీర : సాంబీ, బెల్లము కలిపి ప్రేతకాలమున సేవించిన అబ్జీము నయం అగును.
124. బాహులవీర : కాసిన్ని మిరియాలు నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తూవుండాలి.
125. బాహులవీర : వేపచెట్టు పళ్ల కపోయము వేసి సేవించినను, (లేదా) వెలగాకు కపోయము వేసి సేవించాలి.

- 126 గోమతేశ్వర కథానామకః ఉడికిన నీళ్లు ఒక స్నాన ఉప్పుని వేసి ఒక చుక్క సున్నం కలిపి వడకట్టిన తరువాత అనీటిని విణి పుక్కలించవలెను. గొంతుతరకర నయం అవుతుంది.
127. కుమార్తె ముచ్చి వచ్చినచో : బొడ్డు చుట్టూ తేనె రాస్తే కడుపు నొప్పి పోతుంది. మూత్రపిండం గట్టి పడుతుంది.
128. తోనెవడ ముచ్చి పువర : కలిపి త్రాగితే వాంతి, జలుబు, తలనొప్పి మటుమాయం.
129. తోనె, అనాస పండురసాన్ని త్రాగితే గుండె నొప్పి తీరుతుంది.
130. శిరీష ఉప్పు : అయిపోతే 25 గ్రాములు రాత్రిలో మెంతులు ఉదయం పూట ఒట్టి కడుపుతో నమిళి తినవలెను. అనీరుని త్రాగవలెను. ఒంటి ఉష్ణం, కడుపుమంట, కడుపునొప్పి గుణమవుతుంది.
131. కంది నీరగులు ఎక్కువగా రావాలంటే ఆముదం నూనె (లేదా) నూగుల నూనెల రాసి వచ్చాం అంటే కంటి నీరగులు ఎక్కువగా పెరుగుతుంది.
132. గర్భిణి ధ్వజం నలకాలాహ్ని : మొదటి మూడు నెలలు ఎక్కువగా కదిలే వాహనాల్లో ప్రయాణం చెయ్యకూడదు.
133. ప్రేగుల్లో ఉండే పుండు చర్మ వ్యాధి పోవడానికి రోజు ఒక అరటి పండుని తినవలెను. ప్రేగులో పుండు, చర్మ వ్యాధి తీరుతుంది.
134. శిల మిరిగడం మోమోనామకః ఉసిరికాయ తింటూ వస్తే తల చుట్టడం అగిపోతుంది.
135. ఒక నెల్లకాయ (ఉసిరికాయ) పది అఫిల్లకు సమానం.
136. నెల్లకాయ (ఉసిరికాయ) కేసరాలకి చాలా మంచిది.
137. నెల్లకాయని (ఉసిరికాయ) బియ్యం వస్తే ముఖం చాలా కాంతిగా ఉంటుంది.
138. నెలల బలహీనత మోమోనామకః మెంతులు ఎక్కువగా తీసుకొని పాడి చేసి పెట్టుకొని ఉదయూన అన్నానికి తర్వాత ఒక స్నాన తింటూ రావలెను. (ఇలా 10 రోజులు క్రమం తప్పకుండా చేయాలి.)
139. నోనాయ, ముద్దిపానెం, వంటి మత్తుపదార్థాలు తీసుకున్నాం అంటే త్రాగే వాళ్ళకి మూత్రపిండాలు బలహీనత, రక్తవిణు, శరీరం బలహీనత వస్తుంది.
140. బిరకాళ్ళు : ఎక్కువగా ఎత్తు అయిన చెప్పల్లి అడవారు దరించరాదు. దరించినచో అరికాళ్ళు ఎక్కువ పగులుతుంది.

141. 10 ఆరెంజ్ పిరడ్సులతో దొరికే ఖటమిన్ 'సి' ఒక గులాబు(రోజా) తింటే నయం.

142. ప్లినెజిఫిల్, డాసెప్పి పిరడు ఎక్కువగా శరీరాన్ని ఎరుపుగా మెరుగ్గా మార్చడానికి మంచి మూలదానం.

143. ఆడవాళ్ళకి నెలసరి బలగోటుప్పిడు ఆడవాళ్ళకి పొట్టిహతారం నెలసరి అయ్యేటప్పుడు అధికంగా రక్తం పోయేదాని వలన నీరసం ఏర్పడుతుంది. ఆ కాలంలో గోదుమ గంజి చేసి త్రాగడం వల్ల నీరసం పోతుంది.

144. జిలవేపాకు పిళ్ళిపొడి: పళ్ళుకు సంభందించి వ్యాధి ఉన్నవారికి 50 గ్రా. కరావేపాకు తీసుకొని శుభ్రం చేసి ఎండలో పెట్టి పాడి చేసి పెట్టుకున్నం అంటే పళ్ళుకు సంభందించిన వ్యాధులు అన్ని గుణమవుతుంది.

145. రక్తమీదనెరి వ్యాధులు తీరడానికి: మామిడి పండ్ల రసాన్ని త్రాగితే రక్తమీదనం ఉండే వాళ్ళకి శుభ్రమవుతుంది.

146. రాగి బాంటి వెండ్లుకల నెల్లూ మోగడానికి: నెల్లకాయలకు (ఉసిరికాయ) నీళ్ళలో వేసి ఒక రాత్రి నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఆనీటిలో నిమ్మరసాన్ని పోసి తలకు రాసుకొని స్నానం చేస్తూ కొన్ని రోజుల్లో వెంట్రుకలు నల్లగా మారుతాయి.

147. పగులగొప్పరగాలు బయటకు రావడానికి: పింది బొప్పియి కాయ చిన్నచిన్న గానరుకునేసి అందులో వచ్చే పాలను తీసుకొని ఆముదం చేర్చుకొని కొద్దిగా త్రాగాలి. త్రాగిన కొద్దినపటికి తర్వాత ఖరేచనాలు అవుతుంది. అందులో కడుపులోని పురుగులు బయటకు వచ్చి పడుతుంది.

148. సిడుమి మెత్తి: ఉడుము మాంసము పండుకుని తినిన నడుముకు సంబంధించిన నొప్పులు పోయి బలము వచ్చును. (లేదా) మిరియాలు బియ్యము నూరి ఉడిగించి కట్టిన నడుము నొప్పి పోవును. (లేదా) మేడికొమ్మ పాలు పట్టువేసిన నడుము నొప్పి పోవును.

149. పెదవులు పగిలబడే: చెరుకు తొక్క తీసుకొని బూడిద చేసి పెన్నతో పాటు కొద్దినినూనె కలిపి పెదవులు మీద వ్రాస్తే పెదవులు మంచిగా ఉంటుంది. మిరియు మెరుస్తుంది. పోరపోరలుగా ఉంటుంది. దీనికి నిమ్మపండు, (ఉసిరికాయ) నెనగలు, వీటిని తింటూవస్తే శరీరం కాంతిగా ఉంటుంది. కాంచిన తర్వాత మళ్ళీ వడగట్టి ఆనీరుని తాగేమంటే ఆమంట తగ్గుతుంది.



స్త్రీల ప్రత్యేకత



150. శిశుగవిష్ణు: రాజ్ఘోషా పోలలో నానబెట్టి ఉదయం రుట్టండి. దానిలో చిటికెడు పసుపు కలిపి ముఖానికి రాయండి. ఆలన తరువాత మంచి నీటితో కడగండి.
151. క్షయిత పెరుగులో కాయితినే పానీయం చేసి కలిపి ముఖానికి రాయండి. కొంత సేపయ్యాక కడిగితే ఎలాంటి మొటిమలైనా తగ్గిపోతాయి.
152. టువెంటు వీరదా రసం ముఖానికి రాచుకొని ఒక గంట సేపు ఆరనిచ్చి ఆ తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగితే మొటిమలు మటుమాయం.
153. వెల్లుల్లి (వెల్లుల్లి) రసం ముఖానికి పట్టించడం వల్ల మొటిమలు, నల్లటి మచ్చలు పోతాయి. వెల్లుగడ్డ రసం తాగడం వల్ల రక్తం శుద్ధి చేయబడుతుంది.
154. పిడుకదేవే ముందు పుదీనాకు రసం ముఖానికి రాసుకొంటే మొటిమలు పోతాయి. ముఖం కూడా నునువుగా తెలుస్తుంది.
155. కడెబ్బల మూసలలో నమ్మరసం కలిపి రోజు రాయటం ద్వారా చుండ్రును నివారించవచ్చు.
156. వేపాకు వేసి కాసిన నీటితో తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు మటుమాయం.
157. పెరుగు, గోరువెచ్చని, గుడ్డిబియ్యం కలిపి రాత్రంతా నాననిచ్చి తలకు పట్టిస్తే చుండ్రు నయమవుతుంది.
158. చుండ్రు పిలవ వెంట్రుకలు రానివీటంటే కొబ్బరి చిప్ప కాళ్ళి ప్రతిరోజు ఆ చోట పూస్తుంటే వెంట్రుకలు తిరిగి వస్తాయి.
159. తలస్నానం చేసి రోజు సాంధ్రాని కడ్డి గివ్వలో వేసి పొగను వెంట్రుకలకు చూపించిన తలలోని పేన్ను పోతాయి.
160. నీతాఫలం గింజలను పొడి చేసి కొబ్బరి నూనెలో కలుపుకొని తలకు రాసుకోంటే వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతాయి.
161. తలకు క్యబ్బెజ ఆకులరసం బాగా పట్టించి గంటసేపు ఆగి తలస్నానం చేస్తే చలవ మరియూ శిరోజాలు బాగా పెరుగుతాయి.
162. శిరగజాలను పిర్చిని నీళ్ళలో కడిగితే చాలా తాజాగా తయారవుతాయి.
163. నమ్మరసం రసం తలకు, కలవేమిట కలిపి నూరి తలకు రాసుకొంటే జబ్బు నలుపు

రంగు వస్తుంది.

164. పాలకూరగాకు తింటే పెంట్లుకలు నెరవవు.

165. గోబ్రంటూకును నలిపి శిరోజాలకు కడితే అతి ఆరోగ్యంగా బలంగా పెరుగుతాయి.

166. ముఖం బుందం పెరిగినానకి: తులసి అక్షులను నలిపి ముఖంలో రాసి రాత్రి పడుకొని అంటే ప్రొద్దునే చేసి కడిగితే చాలు. ముఖం తాంతివంతంగా ఉంటుంది.

167. శరీరం ఎక్త్రాగా పొగిగిపోయి: చామంతి పువ్వు కోసి నీటిలో వేసి అర్థగంట నేవు తర్వాత ఆనీరులోని పువ్వుని శరీరానికి రాసి దాన్ని తిన్నాం అంటే కొన్ని రోజుల్లోనే ఎర్రగా మారుతుంది.

168. ముఖంలో ముడతలు, పిల్లటి చుక్కలు పోవడానికి: నల్లటి చుక్కలు ముఖంలో ముడతలు ఉన్నవాళ్ళు కళ్ళు ప్రక్కనికి పోకుండా ముఖంలో మీద ఉండే జాగాల్లో బొప్పాయి పళ్లని రాసుకొని కొద్ది సేపటికి వరకు పెట్టుకొని తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో ముఖం కడిగితే ముఖం ముడతలు నల్లటి మచ్చలు పోతాయి.

169. శరీర జ్వరం: అవసూసే మర్ఘనా చేసి స్నానము చేయుచున్నను.(లేదా) రోజూ అణాయెత్తు తుంకును తినుచున్నను.

170. పెంట్లుకలు పెరిగిపోయి: మామిడి జీడి ఉసిరిక వలుపు (పొట్టు) రెండూ సమ భాగములుగా నీళ్లలో కల్పి ము వలె గూలి ప్రతినిత్యము తలకు పూసుకొని ఆలినాక స్నానము చేయుంచుచుండిన వెంట్రాకలు అందంగా పెరుగును.

171. ముఖముకు కాయ వచ్చిపోయి: అపునీతితో ముఖము రుద్దుకొనుచుండిన ముఖము తాంకిగా వచ్చును.

172. రక్త బలేచినాని గుణపాషణానికి: గుడ్డు కోసి శుభ్రం చేసి మూడు న్యూన్ తీసుకోని దానిలో రెండు న్యూన్ తనెను కలిపి ఉదయంపూట ఒట్టి కడుపుతో తినవలెను.

173. దానివిచ్చిని కాలం నివారణచూడానికి: చామంతి పువ్వు శుభ్రం చేసి నీడలో ఆరబెట్టి పొడి చేసి పెట్టుకున్నాం అంటే రాత్రిలో ఒక చిటికెడు వేడి చేసుకొన్న తర్వాత పాలు తాగడం అంటే మంచి ఫలితం ఉంది.

174. గుండెనెక్కున ఎలాగా గుణం పోసి: బిగ్గిన అయ్యది, సిగెట్ పట్టి, వ్యాయామం చేయకుండా ఉండేది, రక్త పీడనం ఎక్కువగా పెట్టుకొనే, త్రొక్కుపదార్థాలు ఎక్కువగా నీటినంత కంట్రోల్ గా వుంచాం అంటే గుండె నొప్పి నయం అవుతుంది.

మూత్రము కట్టును.(లేదా) వెల్లుల్లి పూటపూటకు ఎక్కువ చేస్తూ పదిరోజులు సేవించును.

176. ఋశ్మి, రజాల దాగ్గులకు : ఉసిరికపప్ప, మెంతులు పెనరపిండి - సమభాగాలు చేర్చి చూర్చించి నీటిలో నానబెట్టిన గొంతుకి పట్టించి మద్దనా చేసిన దగ్గు శాంతించును.
177. ఋలకాత్మ, వేపిల్లు : తాడిగింజల రసము తీసి జలకాళ్లుకు ఉపయోగించిన అరికాళ్లు పోట్లు తగ్గును.

178. ఋశ్మి, రజాల పామొకాళ్లు : దువ్వుపు తీగవేరు గంధముతీసి రాసిన అన్ని రకముల విషములు కాట్లు తగ్గును.

179. తిమ్మనీమి : జిల్లేడు మొద్దలు 9వరకు గ్లాసులో కషాయం పెట్టి అందులో తాటి బెల్లం కలిపి వారంరోజులు సేవించిన ఉబ్బనము శాంతించును.

180. తిమ్మదీమి : కుష్మింటాకు రసములో వెల్లులి మిరియాలు నూరి ముక్కులో, చెవిలో పిండిన ఉన్మాదము పిట్ట శాంతించును.

181. ఎముకల నొప్పి : ఖర్జూరపు వండ్లును నీటితో నానబెట్టి రసము తీసి సేవించిన ఎముకల నొప్పి శాంతించును.

182. ఋషుశీశాల : దోకు వేరు అరగదీసి ఆ గంధమును వేడినీళ్లతో సేవించిన ఋషుశాల సరించును.

183. నీనోగు కాలు : తెల్లజిల్లేడు ప్రేళ్లను జిర్కము గంజతో నూరి లేవనం జేసినను.

184. కంబి ఎరువులు, శోషణ : ఉత్తరేణి ఆకురసములో కాస్తంత ఉవ్వకలిపి నీళ్లలో వేసిననూ (లేదా) కోడిగ్రుడ్డు తెల్లపొనలో పటికవీడి కలిపి కళ్ల చుట్టూ పట్టు వేసుకోవాలి.

185. కంబి కీలకలు : అడవిపుగాకు రసమును కళ్లలో వేసినను.(లేదా) ఉసిరి వండులోని ఆకురు కళ్లలో వేయుచున్నను.

186. కండ్ల బిల్లులకు : పొన్నగంటికూర రసములో ఆపునేతిని సమానముగా చేర్చి తలకు మర్చిస్తూ పుంటే నేత్రవ్యాధులు నివారించును.

187. కంబి మంటలు : కళ్లలో కాసిన మర్రిపాలు వేస్తువుంటే - మంటలు తగ్గును.

188. కంబి నుండి నీరొకాదుగూ ఒక భాగము పిప్పళ్లు రెండు భాగములు కరకాయ తెచ్చి నీటితో అరగదీసి వత్తివేసి కంటలో పుంచినచో - నీరు కారుట మొదలగు వ్యాధులు

తొలగిపోవును.

189. కంబుల పుష్పాలు: గలిజేరు వేరును ఆవునేతిలో అరగదీసి కళ్లలో ఉంచితే కంటల్లో పుష్పాలు పరించును.

190. కంబుల వాపు: పటిక వసుపు నల్లమందు - నీటిని కలబందరసముతో గంధం తీసి ఉడికించిన కళ్లపై పట్టువేయడం వలన - కళ్లు వాపులు నివారించును.

191. కడుపులో బాధ: పొపులీటరు తియ్యమజ్జిగలో 3 చిట్టల సైంధవలవణం 12 చిట్టల పిప్పళ్లు కలిపి 30 సమభాగాలుగా చేసి, నెలరోజులపాటు ఉదయం సేవించుట.

192. కామగ్ని: నేతి పసుపు వేసి వండి సేవించిన తామెర్లు నశించును. (లేదా) నేతి ఉసిరిక సమూలము నూరి మాత్రలుగా జేసి పెరుగుతో మూడు పూటలా మూడురోజులు సేవించిన తామెర్లు నశించును.

193. కడుపు నొప్పి: కరక్కాయ పిప్పర్లు సైంధవలవణం సమభాగాలుగా చేర్చి చూర్ణము చేసి వేడినీళ్లతో సేవించిన కడుపునొప్పి పోవును.

194. కడుపులో బాధ: కర్పూరము అరటిపండులో పెట్టి తినుచుండెను.

195. కడుపులో బాధ: పొంతి, అల్లపురసము బెల్లము కలిపి సేవించిన కడుపులో వికారము, ఆయరాసము తగ్గును.

196. కలుషావాహి: వెలిగారం, పిప్పళ్లు, లవంగాలు, కొంత, సమభాగాలు చూర్ణము చేసి నీటిలో మెత్తగానూరి అందు జల్లేడు మొగ్గలు ఒక భాగం చేసి మాత్రలు కట్టి రోజుకు మూడుసార్లు నీటితో సేవించును. రోగి తాళకు చేతులకు వెల్లుల్లి నూనె రాయుచుండుట. దాహనీతి ఖన్గళ్ల తినిపించుట.

197. క్షేణావాహి: మిరియాలు, జిర్రుం కలిపి ఉడికించి వట్టువేసినా (లేదా) అముదము వేడిచేసి మర్చనా చేసినా పోతుంది.

198. క్షురమ: సీతాఫలము చెట్టు చెక్క చెప్పియము చేసి త్రాగిన క్షురము తగ్గును.

199. క్షురమ - కగ్గ: పిప్పళ్లు చూర్ణము తేనెతో సేవించిన క్షురము శాంతించును.

200. క్షురమ - నీళ్లు బాగేషావాహి: మట్టి చెక్క రసం సేవించిన క్షురం శాంతించును.

201. క్షుర కావాహి: గుమ్మడిపండు మూర్తికను గంధము దీసి రాసిన విషము బాధ నయమగును.

202. **భార్యరహితుడు:** ప్రతిరోజు భర్తారహితం అంటూ వర్ణనాము అంటే ముఖం క్రాంతిగా వుండును. మరియు టంబీలో రక్త కణాలు శుభ్రం చేయబడును. ఒళ్ళు గట్టిపడును.
203. **దీర్ఘ వ్యాధులు:** నల్లనువ్వులు తిని వెంటనే నీరు త్రాగిన కడులు చున్న దంతములు గట్టి పడును.
204. **వెళ్ళి:** గుంటగలగరాకు చూర్ణము పంచదారతో సేవించిన నత్తి పోవును.
205. **పిక్కువాణిమీ:** చిత్తములము సములము దంచి నువ్వులనూనెలో మలగించి ఆ తైలము మర్దించుచున్న పక్షవాతము హరించును.
206. **శిరీరము చీల్చబడుట:** వెల్లుబ్బిపాయాలు పసుపునూరి శరీరమునకు పట్టించిన శరీరము వేడి కలిగి చల్లదనము తొలగిపోవును.
207. **శిరీర కారణాది:** అవనూనె మర్దనా చేసి స్నానము చేయుచున్నను (లేదా) రోజూ అణాయెత్తు కుంకుమ తినుచున్నను.
208. **శిరీరము పిగులుట:** శనగపప్ప పాలలో నానబెట్టి వెన్నలో కలిపి పట్టించిన శరీరము వ్యధపుగా వుండి పగుళ్ళు పోవును.
209. **బుడబుడి పేడపుట:** నేలతాడిగడ్డలు చూర్ణము శొంఠి చూర్ణములను సమభాగాలుగా కలిపి పూటకు బేడెత్తు (2 గ్రాములు) చొప్పున వేడినీళ్ళ అనుపానముతో రోజూకు రెండుపూటలా సేవించవలెను.
210. **కుళ్ళు వ్యాధులు - చర్మ వ్యాధులు:** తెల్ల కరతాకు చూర్ణము చేసి రెండు గ్రాముల ఉదయము మరియు సాయంత్రము గేదె నెయ్యి అనుపానముగా తినుచుండిన సమస్త కుళ్ళు రోగములను పోగొట్టును.
211. **చిర్మజ్జి బాబ్బలు:** శ్రావణమాసములో ప్రతినిత్యము కరతాకు సేవించుచున్న ఎడల కళ్ళబాబ్బలన్నీ పోయి కండ్లు తాంబూలముగా ప్రకాశించును.
- బాగిట బుడబుడి:** చూమిడి జీడి చూర్ణము (6 గ్రాములు) మజ్జిగలో కలిపి త్రాగుచున్న ఎడల కలనములైన జాగట విరేచనాలు తగ్గిపోవును.
212. **చిర్మగ్న:** వేప ఆకుల పొడిని 1 నుండి 2 గ్రాములు తగినంత తేనె కలిపి దినములో రెండుసార్లు సేవించిన దద్దుర్లు అణిగిపోవును.
213. **దీర్ఘములు గట్టిపడుట:** పెదురు చెట్టు సమూలముగా నరికి, ఎండించి కాల్చి తెల్లటి బూడిద చేయవలెను. ఆ బూడిదలో పండ్లు శుభ్రపరుచుకొనుచున్న ఎడల దంతములు గట్టిపడును.

214. చిరచ్ఛిఁ ఊడి వెనెప్పటకు: పచ్చ రావరడంగి ఫలములను రసము సీసాలో భద్రపరుచు కొనవలెను. కడులచున్న దంతము చుట్టూ ఈ రసము పూసి ఉంచిన ఆ పన్ను ఊడివినివును.
215. జబ్బుతలు: బండి గురివింద అకుల రసమును నువ్వుల నూనెలో కలిపి తైలముగా వండవలెను. ఆ తైలము తలకు రుద్దుకొనుచుండిన బట్టతల కర్గినియు వెంట్రుకలు వచ్చును.
216. ముఖాశ్రమాలగ్ని రాజ్యము: అర తేలోగ్రాను పెసరపవ్వు ఒక వీరురు మంచి నీళ్లలో కలిపి కాచి పైనతేలిన 'జబ్బు' తాగుచుండిన అంగములోని రాజ్యము పడివినివును.
217. ముఖేదాదోష: బాగుగగింజల పవ్వు ఒక వంతు, పావువంతు మిరియాలు కలిపి చూర్ణము చేసి చలిత్యరము వచ్చుటకు ఒక గంటముందుగా ఆరు గురిగింజల ఎత్తు (750 మి.గ్రా.) చూర్ణము మంచునీరు తనుపొసముగా ఇవ్వబడును. ఇట్లు రెండు నుండి మూడు రోజులు ఇచ్చుచుండిన మలేరియా జ్వరము తగ్గివినివును.
218. దక్షిణ శిక్ష్మాహా వృందాదు: కరత్యాయ చూర్ణము 1 నుండి 2 గ్రాములు సమానముగా బెల్లముగా కలిపి ఉదయము సాయంత్రము సేవించిన రక్తం పెరుగుతుంది.
219. రేచిటల్లి: నీరుల్లి హియాల రసము 2 చుక్కలు ప్రతినిత్యము కళ్లలో చేయుచుండిన రేచికటి హరించును.
220. జ్వరవిగదా: మీకు తెలుసా మనకు ఎప్పుడూ మన రాష్ట్రంలో ఎక్కడుగా దొరికే తాంపండులోనే ఎక్కువ విటమిన్ వుంది.
221. పిగిదెబ్బ: నీరుల్లి హియాల రసమును కణతలకు హృదయమునకు పూసిన వడదెబ్బ హరించును.
222. శరీరవినిష్ఠ జ్వరము: యిట్టి మదుకమును మెత్తగా పొడి చేసి రోజుకు రెండేసి గ్రాములు పొదలో కలిపి సేవించిన ఎడల శరీరపుష్టి కల్గును. మూగనీర శక్తిని వృద్ధి చేయును మరియు ముసలితనము రాకుండా కాపాడును.
223. శిశువులలో వినిష్ఠ జ్వరము: చిన్న పిల్లలలో, శిశువులో బలము కలిగించుటకు ఉదయము, సాయంత్రముల యందు అప్పు వెన్నను తినమించవలెను. శిశువులు దృఢ శరీరము కలవారై ఏ విధమైనా రోగము లేకుండా పెరిగెదరు.

224. గుడ్డు: తోడి గుడ్డు తెల్లనిన ముఖానికి పూసుకొని 10 ని॥ తరువాత ముఖం కడుక్కొంటే వెంటనే ముఖంలో న్నిండే జిడ్డు వెళ్లి ముఖం చాలా క్రాంతి కలిపిస్తుంది.
225. మామూలు మూర్చలు కోలుకొనేందుకు: మూర్త వచ్చినప్పుడు నీరుల్లిరసం ముక్కులో పిండాల్ని.
226. బ్లడ్ ప్రెషర్ తగ్గించుట: ప్రతిరోజూ పగటి భోజనానికి ముందు నాలుగైదు వెల్లుల్లికూల్చి కసాబసా నమిలి మింగేయ్యాలి.
227. అనారోగ్యం కలుగకుండా ముందు జాగ్రత్త: ప్రతిరోజూ సాయంత్రం ఒక గంటసపు పొగడచెట్టు నీడలో కూర్చోవాలి.
228. పాము కాటు వేసునప్పుడు: తుమ్మి చెట్టు వేర్లు నమిలి సారం మింగాలి. ఇది ప్రథమ చికిత్స తరువాత వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళవలెను.
229. బుర్రలు: బొంగుతవాళ్ల చూర్లమును ఆముదముతో కలిపి నేవించిన అరుచి విట్టెను.
230. బలహీనంగా వున్నవారి: తోటకూర శుభ్రంగా వేడినీరులో కడిగి, రసం తీసి అందులో ఉవ్వ కానీ, తేనె తానీ రోజూ అరకవ్వ చొవ్వన త్రాగితే శక్తిని పుంజుకుంటారు.
231. నెలమి బుర్రకంగా బుచ్చి తున్నవారి: రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు 2-3 నెలల పాటు ప్రతి రోజూ అర కవ్వ చొవ్వన తోటకూర రసం తీసుకొంటే శ్వరగా కోలుకుంటారు.
232. బుర్ర బడిపోయినవారి: కామెర్ల రోగులు ఈ రసాన్ని కొంచెం వేడి చేసి తేనె కలిపి నూపుగా తీసుకుంటే మంచి ఉపసమనం లభిస్తుంది.
233. కాళ్ళి వాపుల వున్నవారి: తోటకూర రసాన్ని ఉవ్వ లేకుండా పుచ్చుకొంటే ఫలితం వుంటుంది.
234. తోటకూరలు: తోటకూరలకులన్ని శుభ్రం చేసి, మిరిగిని నీళ్లలో 3-4 నిమిషాలలో పుంచిన తరువాత రసం తీయాలి.
235. తోటకూర బుచ్చి తీరువాడు అరగడానికి అరగంట నుంచి గంట పట్టవచ్చు. అల్లం రసం, నిమ్మరసం దీనికి నిరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.
236. నోదారణంగా వుట్టలు, : స్త్రీలు ఎముకల బలహీనంగా వుంటాయి. వీరు రోజూ అరకవ్వ తోటకూర రసం పుచ్చుకుంటే ఫలితం వుంటుంది.
237. గర్భిణి క్షేమ: రోజూ తోటకూరను తింటే తల్లిబిడ్డల ఆరోగ్యానికి మంచిది. గర్భస్థ

శిశువుకి కాల్షియం, విటాంక్ యాసిడ్లు అదనంగా అందడంతో పాటు తల్లికి ఔనుము కూడా లభిస్తుంది.

238. **జీరోటాకాబ్ ఔకుల్స్** వసరు కొంతమందికి వైద్యంగా పనిచేస్తుంది. అలాంటి వారు ఏలకులు, లవంగాలు, పొడి వేసుకొని త్రాగవచ్చు.

239. **బుర్ర ప్లైడ్**: తోటకూర ఆకు మేత్తగా దంచి పైస కట్టవచ్చును.

240. **బుష్టాఫ్ బుష్టా**: కరకాయ వేపుడుతో భోజనం చేసిన బిష్టాకరము హరించును.

241. **బుష్టా బుష్టా**: బోకు చెట్టుకాయలు తెచ్చి గంధముగా అరగవీసి గోరువెచ్చటి నీటిలో కలిపి సేవించిన కడుపు నొప్పి శాంతించును.

242. **బుష్టా బుష్టా**: తమలపాకులు 2 ఉత్తరేణి ఆకులు కలిపి మూడు దినములు సేవించినచో చలితో వచ్చు క్షయము శాంతించును.

243. **బుష్టా బుష్టా**: కరకాయ, పిష్టాకర సైంధవలవతాలు సమభాగాలుగా తీసుకొని మేత్తగా చూర్ణం చేసి దానిని పెరుగుదూడ మిశ్రమంతో సేవిస్తుంటావి.

244. **బుష్టా బుష్టా**: పెద్దజల్లేరు కాయలను అవుపాలతో ఉడికించి ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసి పటికబెల్లం చూర్ణముతో కలిపి సేవించిన వీర్యనష్టము తగ్గును.

245. **ఉబ్బ**: విష్ణుతాంత నమూనము తెచ్చి కషాయంకాచి సేవించావి.

246. **ఉబ్బ సేమ**: జల్లేడు మొగ్గలు 9 కరకు గ్లాసుగీళ్లలో కషాయం పెట్టి అందులో తాటి దెల్లం కలిపి వారంరోజులు సేవించిన ఉబ్బనము శాంతించును.

247. **ఉబ్బకామి**: కాకరాకు పనరు అవుపెరుగులో కలిపి మూడురోజులు సేవించిన ఉబ్బ కామిర్లు నివారించును.

248. **ఉడుకు**: అవు నెయ్యి నిప్పుపండు రసం దాగుగా కలిపి శిరస్యనకు మర్దించుచున్న వేడి తగ్గును.

249. **బుర్రాబుర్రా**: బోకు వేరు అరగవీసి అగంధమును వేడినీళ్లతో సేవించిని బురుగుల హరించును.

250. **ఎక్కుళ్లు**: వెలగాకు రసం త్రాగితే ఎక్కుళ్లు వెళ్లును.

251. **కంటి బుర్రాబుర్రా - దురదలు**: పిష్టాకర కరకాయ తీసుకొని నీటితో నూరి కల్లలో వుంచినచో కంటి తిమ్మరులు దురదల వెళ్లును.

252. కంఠగ్రోమిషకలు : తులసి విత్తనాలను కళ్లలో వేసినచో అవి కంటిలోని నలుసును తొలగించును.

253. కంఠగ్రోమిషులు : నందివర్ధనం పూచ్చులు రసాన్ని కళ్లలో వేసినచో పడం వల్ల కళ్లు పునులు కట్టుల తగ్గును.

254. కంటిలో మోరలు : ఉల్లి జాకురసం కంఠ్యో వేస్తుండడం వలన - పొరలు తొలగి మంచి దృష్టి కలుగును.

255. గోరణుల దాగ్గు : దానమ్మ బెరుడు మెత్తని చూర్ణము చేసి పిల్లలకు ఇస్తూ వుంటే గోరంత దగ్గు పోవును.

256. కంఠదమ్మ : కులమేడిపాలు ప్రతినిత్యం సేవించిన కంఠపుష్టి కలుగును.

257. కంటలు : జల్లేడు ఆకులు వెచ్చజేసి తాచిన కంటలు నివారించును.

258. కడులు చుచ్చు పెమ్మలు : పొగడ చెక్కను నములుచుండిన కంటి వంటాలు గట్టిపడును.

259. కళ్ళివ్వలు : తెల్ల జల్లేడు ఆకురసముతో శౌంలగందము తీసిరాసిన కళ్ళవాపు తగ్గును.

260. కాళ్ళి పెమ్మలు : మల్లేపాలు పట్టువేసిన కాలి పగుళ్లు నివారించును.

261. కాల్చి బీడులు : నల్లపు ఉమ్మెత్త ఆకు నూరి మర్దించిన కాళ్ళతీకలు తగ్గును.

262. కాళ్ళి పెమ్మలు : మిరియాలు బియ్యం కలిపి ఉడికించిన పట్టువేయాల్సి.

263. చురుపులు : నీరు కొలిమిడి మెత్తగా నూరి నువ్వుం కలిపి పట్టించాలి.

264. గొట్ట : అమృదములో గుల్లనున్నము కలిపి రాసిన గట్టి పోవును.

265. గొట్టలు : పచ్చగడ్డేరు వేరు గంధము తీసి పట్టువేసిన గడ్డలు మూనును.

266. గొట్టలు : పయిడి పత్తి నూరి పట్టువేసినా గవదబాళ్లు మారించును.

267. గుండె జబ్బులు : కాటుక రోహితీ గంధము తీసి చాతిమీద పటు వేయాల్సి.

268. గుండె బలహీనత : త్రిఫలము చూర్ణము తేనెతో సేవించిన గుండెకు బలము కలుగును.

269. గుండె బలహీనత : శౌంల చూర్ణము తేనెతో సేవించిన గొంతునొప్పి పోవును.

270. గుండె బలహీనత : వాకుడు నమూలము తెచ్చి రసము తీసి తినుచున్న గొంతులో పట్టిన పుండు మూనును.

271. గుండె బలహీనత : నిమ్మపండును రంధ్రము వేసి గోరుపై ఉంచిన నివారించును.

272. చీలి జ్వరము : కృష్ణ తులసి వేరు మెత్తగా దంచి కషాయము సేవించును.

273. జూమల వాపు: పొగడ చెట్టు పట్ల కషాయము చేసి పుక్కిలించుచున్న చిగుళ్లు వాపు తగ్గును.

274. జంతు విషమయలు: పచ్చగన్నేరు వేరు పట్ట నేతితో కాచి తైలము రాసిన జంతు విషము తగ్గును.

275. జ్వరము - దొగ్గు: పిష్టశ్శు చూర్ణము తేనెతో సేవించిన జ్వరము శాంతించును.

276. జ్వరము - నీళ్ల బరేదినాలు: మట్టి చెక్క రసం సేవించిన జ్వరం శాంతించును.

277. తలనొప్పి: లల్లము ఉప్పు కలిపి ఉదయమే త్రాగుచున్న తలనొప్పి గురించును.

278. తలనొప్పి: పొగడపుష్పమును ఎండించి చూర్ణం చేసి గుడ్డముగా పీల్చిన తలనొప్పి పోవును.

279. తలనొప్పి కురుపులు: వెల్లుల్లి రసము తీసి తలకు రాసిన తలలో నేలు గురించును.

280. జామర: మెట్ట జామర ఆకులు ఉప్పునూరి పట్టునూరి పట్టువేసిన జామర గురించును.

281. చ్చిన్న: నేరేడు, మామిడి చెక్కల కషాయములో తేనె కలిపి సేవించిన చ్చిన్న పోవును.

282. తలుకాట: ఉత్తరేణి ఆకురసము కాటుపై రుద్దిన తలుకాట బాధ పోవును.

283. తలనొప్పి: మిరియాల నేతితో వేయించి తినుచుండిన తలనొప్పి పోవును.

284. దంఢి వ్యాధులు: తాంబూలములో తల్కేలికములు వేసి సేవించును.

285. దొగ్గు: పిష్టశ్శు చూర్ణము తేనెతో సేవించిన దొగ్గు పోవును.

286. దురద్రులు: పటిక తుత్తం మెత్తగా పొడిచేసి గూనెతో రాసినను.

287. దేహాపుష్పి: వేడినీళ్లలో తేనెవేసి సేవించిన దేహాపుష్పి కలుగును.

288. ధాతుపుష్పి: మిరియాల పొడిని చక్కెరతో కలిపి పాలతో త్రాగవలెను.

289. నీళ్ల బరేదిన: మిరియాల నేతిలో వేయించి తినుచున్నను.

290. నీడము నొప్పి: మేడితామ్ర పాలు పట్టువేసిన నడకమునొప్పి పోవును.

291. నాదీ పిట్టానాది: మూరటి మొగ్గ పొడిచేసి పాలతో సేవించిన నుఖానిద్ర కలుగును.

292. నీరసము: నేలవేము చూర్ణము చేసి సేవించిన నీరసము పోవును.

293. నొప్పి: గుల్లనున్నము అముదము కలిపి లేచినము చేసిన నొప్పి పోవును.

294. నోటివ్యాధి: వెలిగారము పొంగించి పొడిచేసి తేనెతో కలిపి పూసినను పోవును.

295. పొమ కాట: ఉత్తరేణి వసురుగు మూత్యులో పొసిన విషము హరించును.

296. పిల్లల దొగ్గులు: దుంపరాష్ట్రము అరగదీసి చనుబాలతో నాటించిన చంటిపిల్లల

నర్మదగ్గులు నివారించును.

297. పురాణ క్షురమి : పిష్టశ్శ చూర్ణము దొడ్లము కలిపి సేవించాలి.

298. పుష్పపాత యోగము : పురుగుడు వేరును పాలతో నూరి త్రాగించిన నకాలమున పుష్పపతి యగును.

299. ప్రేగులలో పురకా : వాతము సమూలము తెచ్చి రసము తీసి సేవించిన ప్రేగులలో పుండు మానిపోవును.

300. బలమనెడు : నల్లనువ్వులు ప్రతిరోజు ఉదయం తినుచుండిన బలము కలుగును (లేదా) రాతిగంజల చూర్ణము చక్కెరతో సేవించిన బలము కలుగును.

301. బోహవాల : రక్తపురుష అకునూరి కట్టాలి. (మరియు) భొబ్బాన ఆకులు వెచ్చజేసికట్టాలి.

302. బాగ్బాబలము : నరస్యతి ఆకుచూర్ణము తేనెతో సేవించిన బుద్ధివికాసం కలుగును.

303. మీలబాగ్బకము : శొంఠి, పిష్టశ్శ చూర్ణము తేనెతో సేవించిన మలబద్ధకము పోవును.

304. మిశగాని రాక్షురము : మిరియాలు వేపాకు కలిపి నూరి సేవించిన మశూచి రాదు.

305. వేపాకులు శ్మిదగా మిచ్చుటకు : పసంగంధము తీసి నాలుకకు రాయుచున్న మాటలు

త్వరగా వచ్చును.

306. మాణిమీలలో మెరుగు : బోడిరసము నమూలము రసము తీసి సేవించుచున్న

మూత్ర ద్వారము మంట తగ్గును.

307. మిరప నురద బోగునెమిడు : పసుపు పొడి పొగవేసిన మూర్త తగ్గి మెలుకువ వచ్చును.

308. మాణిమిగుచ్చి : రోజు ఉదయమున నంటికింద పడేపాటి చిన్న ఆకు చెక్కను నమిలి ట్టుంగుతుంటే ముఖముచువు తగ్గుతుంది.

309. మేవామిలు : ఉసిరిక పసుపుపొడి తేనెతో సేవించుచున్న మేవామిలు నశించును.

310. మేవామిలు : ఉసిరిక పసుపుపొడి తేనెతో సేవించుచున్న కలిపి మర్దించాలి.

311. మేవామిలు : మల్లీపాలు త్రాగిన మేవామిలు కలుగును.

312. రక్తగార్మలు : పొరాణి వేసినచో గడ్డలు త్వరగా పక్కమై పగులును.

313. రక్త బిణుబి : మెంతులు పెరుగులో నానబెట్టి ఉదయమే సేవించాలి.

314. రక్త మిణుబి : మేడిచెక్కరసము సేవించిన మూత్రములో రక్తము పోవుట తగ్గును.

315. రక్త వాగములు : అడ్డరసము మేరు కషాయము సేవించిన రక్తవాయులు కట్టును.

316. రక్త చుట్టె : మారేడే చెక్క కషాయము సేవించుచున్న రక్తచుట్టె జరుగును.

317. రక్తసావము : ఉత్తరేణి ఆకు పసురు పిండిన వెంటనే రక్తసావము తగ్గును.

318. రేణికణి : మిలియాలు పెరుగుతో నూరి కాటుక పెట్టుచున్న రేణికణి వాపును.

319. నరాల బలహీనత బీరూకు అరకూరాకు నెయ్యిలో వేపుకొనేసి రోజు తింటూ వస్తే నరాల బలహీనత గట్టిపడుతుంది.

320. ఒక్కోక్క పూట బున్నెండు తినడానికి ముందుగా నిద్రపీనుడైనాకి ముందు నిమ్మరసాన్ని త్రాగుతూ వస్తే ఆస్తమా గుణమవుతుంది.

321. వేడె నీళ్లతోనే కలుపుకొని త్రాగితే కడుపునొప్పి గుణమవుతుంది.

322. తుమ్మలు ఎక్కువైన వస్తూ వుంటే బియ్యాన్ని నీటిలో కలుపుకొని ముక్కుకూ చెమ్మ అరేముందుగా పూసుకొంటే తుమ్మలు ఆగిపోవును.

323. బిన్నెదెబ్బ తిగిబసినే బి చోట రక్తం వచ్చినచో కాఫీ పాడి పెట్టితే రక్తం ఆగిపోతుంది.

324. ఒకరోజుకి 15 నిగరెబ్బ పట్టే వాళ్ళు అయితే వాళ్ళకి పక్షవాతం ఎక్కువగా రావడానికి అవకాశం వుంది.

325. మెట్టపానం ఒకరోజుకి 500 మీ. త్రాగేవారు అయితే వాళ్ళు కళ్ళతంగా కిడ్నీ దెబ్బతింటుంది.

326. నీకారము : చామంతి పువ్వు, రోజాపువ్వు, నెల్లెకాయ, నీకాయ, కుంకుడు కాయ ఇవి అన్నింటిని ఎండబెట్టి దానిని పాడి చేసే తల న్నినం చేస్తే వెంట్రుకలు నల్లగా అవడానికి చాలా అవకాశం వుంది.

327. ప్రయాణం : నాంతి, మత్తు, ప్రయాణం అయ్యేటప్పుడు బలహీనం అయిన వారికి ఎక్కువగా వుంటుంది. అందుకు ప్రయాణం అయ్యేటప్పుడు నిమ్మరసాన్ని త్రాగితే వెళ్లిపోతుంది.

328. ఒక మగ జెరుక్, ఒక ఆడ ఎలుక చేరి ఒక నం||లో 15,000 ఎలుకలు ఉన్నట్టి చేస్తుంది. అందువలన ఎలుకలు ఇంటి నుంచి చంపి వేయాలి.

329. బురచోబిడే, బురకాళ్ళిల్ల. చెమట చాలా మందికి వస్తుంది. ఎందువలన వాళ్ళకు శరీరంలో నీరు ఎక్కువగా వున్నందు వల్ల ఆనీరు తగ్గించడానికి రొట్టెలు తినవలెను.

330. మీమెరి తన బిడ్డని ఎక్కువ మందికి జీర్ణం అవదు. అందువలన వాళ్ళు నిమ్మరసాన్ని

- త్రాగవలెను. (లేదా) చింతపండు రసాన్ని త్రాగవలెను.

331. సన్నపొడు కడుపు నొప్పి వచ్చినప్పుడు నిమ్మరసము కొద్దిగా ఉవ్వు కొద్దిగా చక్కెర నీరు కలిపి త్రాగుతుంటే కడుపునొప్పి కొద్దిసేపటిలో మాయం అవుతుంది.

332. పొడుగలలో పొరుసామీసేయిలో ఒక మిరపకాయ వేసి వుంచినచో వురుగులు రాదు.

333. ఎముకలు పిళ్ళ గట్టిపడడానికి ఒకరోజు వదిలి ఒకరోజు ఉదయూన

ఒట్టి కడుపులో దానివ్వు వండుని తింటూ వస్తే అంటే ఎముకలు, వండ్లు గట్టిపడుతుంది.

334. చీటివేటప్పుడు వెలుతురుకి ఎదురుగా కూర్చుని చదుపుకూడదు. చదివినచో కళ్ళు పొడు అవును. వెలుతురు పుస్తకం పైన పడేటట్లు మాత్రమే చూసుకోవలెను. లేనిచో కళ్ళు దెబ్బ తింటాయి.

335. బ్రహ్మక శక్తి ఎక్కువ అనగాః క్షారేట్లు, అవుపాలు లేనె ఇది నూడింటిన్ని ఒక రోజుకి 50 గ్రా విధంగా బెండకాయలో చేర్చుకొని తింటూ పచ్చాం అంటే జ్ఞాపక శక్తి ఎక్కువ అవుతుంది.

336. మారావేతర బీక్ష : నిమ్మపండు రసంలో మనం బతికేదానికి కావలసిన శక్తి వుంది. అందువలన నిరాహార బీక్ష వుండే వాళ్ళు నిమ్మరసాన్ని త్రాగుతారు. ఒళ్ళు మత్తు రాదు.

337. ఉదయూన లేని చిల్లబిళ్ళతో తల స్నానం రోజూ చేస్తే శరీరం చాలా ప్రతాపవంతంగా వుంటుంది.

338. పిల్లల పిళ్ళలు : దుంపంవ్వుము అరగబీసి చనులాలతో నాకించిన చంటిపిల్లల సర్వదగ్గులు నివారించును.

339. పిల్లలకు బలము వచ్చిఉక్కు త్రిసలాల చూర్ణము నెయ్యి తన చక్కెరలతో హల్కావేసి తినిపించిన బలము కలుగును.

340. శరీరము చిల్లబిళ్ళు వెల్లుబిడియలు వనుపునూల శరీరమునకు పట్టించిన శరీరము వేడి. కలిగి చల్లదనము తొలిగివోవును.

341. గాయుమాలకు గాయము తగిలి రక్తప్రావం జరుగుచుండిన హఠతి కర్పూరము నెయ్యి కలిపి గాయంబూద వేసి కట్టుకట్టినచో తక్షణం రక్తము కారుట జగును.

అల్లం లేహ్యం
వాయువు నొప్పులు, అకలి లేకుండా ఉండుట, అజీర్ణం
125 gms

నీలి బృందావి తైలం
వెంట్రుకలు రాలుట, చిన్న పయన్నులోనే తెల్ల వెంట్రుకలు రావటం, రాగి రంగులో వెంట్రుకలు రావటం మొ: పోవటానికి శరీర ఉష్ణాన్ని తగ్గించడం, వెంట్రుకలను నలుపుగా చేసి ఎక్కువగా రావడానికి
125 ml.

వల్ల లేహ్యం
జ్వరక శక్తి పెంచడానికి, కళ్ళు తెరుగుండా ఉండుటకు రక్తం శుద్ధి చేయుటకు
125 gms

కందగడ్డ లేహ్యం
బయట మొలలు, లోపల మొలలు, రక్త మొలలు పోవటానికి
125 gms

అమృత సరాజినిని స్వేషిత లేహ్యం
సరాలకి బలం ఇచ్చి, వీర్యం సప్తం అవకుండా చేయగలదు, రాత్రులలో శక్తిని పోకుండా చేసుప్తింది. తెల్ల రక్త కణాలు ఎక్కువ కావడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది
125 gms

పూరం క్యాప్సుల్స్
నెలసరి ఏర్పడే స్త్రీల భారలకు, తెల్లవడుట, మూత్ర వ్యాధులకు మంచిది
100 Nos. 1 Box

CONTACT:

Dr. R. UDAYA NARAYANA S.M.P.

Regd.No.7703-01-05-99

1-38-89, Near Hanuman Temple,

Police Line, Gun Bazar, Begumpet

Secunderabad - 500 003

Cell :9640887564